

DAFTAR PUSTAKA

- Alpin, H. 2016. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Lama Waktu Tidur Pada Lansia. *Jurnal Mitrasedhat*, 6(1).
- Budiarti, I. S. 2020. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Alui Sicincin. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 111–117.
- Dinarti, & Mulyanti, Y. 2017. Dokumentasi Keperawatan. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. [Http://Bppsdmk.Kemkes.Go.Id/Pusdiksdmk/Wp-Content/Uploads/2017/11/Praktika-Dokumen-Keperawatan-Dafis.Pdf](http://Bppsdmk.Kemkes.Go.Id/Pusdiksdmk/Wp-Content/Uploads/2017/11/Praktika-Dokumen-Keperawatan-Dafis.Pdf)
- Fenny, & Supriatmo. 2016. Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal Of Medical Education*, 5(3), 140. <https://doi.org/10.22146/jpki.25373>
- Handayani, P. W., Hidayanto, A. N., Pinem, A. A., Hapsari, I. C., Azzahro, F., Sandhyaduhita, P. I., & Ayuningtiyas, D. 2018. *Pengantar Sistem Informasi Manajemen Rumah Sakit (Simrs)* (Edisi 1). Rajawali Pers.
- Herman, T. . 2018. *Nanda-1 Diagnosis Keperawatan Definisi Dan Klasifikasi 2018-2020*. Egc.
- Hesti, Safitri, W., & Sani, F. N. 2018. *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Puskesmas Masran Ii*. 21, 1–11.
- Hidayat, A. A. A., & Uliyah, M. 2016. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Salemba Medika.
- Kozier, B. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses Dan Praktek* (Edisi 1). Egc.
- Kurniadi, A., Jehosua, S., & Ngantung, D. J. 2018. The Comparison Of Sleep Disorder In Geriatric Population With And Without Parkinson's Disease. *Jurnal Sinaps*, 1(2), 10–19.
- Marlina. 2011. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Meunasah Balek Kecamatan Kota Meure\Udu Kabupaten Pidie Jaya. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(4).

- Muliantino, M. R., Herawati², T., & Masfuri. 2018. Relaksasi Benson Untuk Durasi Tidur Pasien Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Endurance*, 3(3). <https://Garuda.Kemdikbud.Go.Id/Documents/Detail/854434>
- Novitasari, Ike, Nuraeni, Asti, Supriyono, & Mamat. 2014. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Di Pt.Tri Cahya Purnama Semarang. *Jurnal Keperawatan*.
- Nugraha, I. G. W. 2016. Hubungan Merokok Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Laki – Laki Fakultas Teknik Sipil Universitas Udayana. *Jurnal Keperawatan*, 5(8).
- Pangestika, G., Lestari, D. R., & Setyowati, A. 2018. Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Dunia Keperawatan*, 6(2), 107–115. <https://doi.org/10.20527/Dk.V6i2.4412>
- Potter, & Perry. 2009. *Basic Nursing Essentials For Practice* (Elseiver (Ed.)).
- Purbasari, T. A. P. (2016). *Gambaran Gangguan Tidur Pada Remaja Awal Usia 12-15 Tahun Di Tangerang Selatan*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. 2019. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal Sainhealth*, 3(1), 15. <https://doi.org/10.51804/Jsh.V3i1.323.15-20>
- Rasubala, G. F., Kumaat, L. T., & Mulyadi. 2017. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Rsup. Prof. Dr. R.D. Kandou Dan Rs Tk.Iii R.W. Monginsidi Teling Manado. *E-Journal Keperawatan (E-Kp)*, 5(1), 1–10.
- Rohmah, N., & Walid, S. 2019. *Proses Keperawatan Teori Dan Aplikasi*. Ar-Ruzz Media.
- Sabiq, A., Fitriany, J., & Mauliza. 2017. Tekanan Darah Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas (Sma) Negeri 2 Lhokseumawe. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 3(1), 1–15.
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. 2022. Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal Of Geriatric*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.24853/Mujg.2.2.55-61>
- Sekeon, S. A. S., & Kembuan, M. A. H. N. 2015. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Keperahan Stroke Dalam 3 Besar Penyebab Utama Kematian Bahwa

- Stroke Morbiditas , Disabilitas , Dampak Ekonomis Pasien Stroke Mengalami Gangguan Dan Masalah Tidur . Gangguan Beberapa Bentuk Tergantung Pada Defisit Yang. *Jurnal E-Clinic (Ecl)*, 3(3), 845–852.
- Sueb, & Triwibowo, C. 2016. Relaksasi Benson Dapat Menurunkan Nyeri Paska Trans-Urethral Resection Of The Prostate (Turp). *Keperawatan Soedirman*, 11(2), 17–22.
- Sukmawati, N. Made H., & Putra, I. G. S. W. 2019. Reliabilitas Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 38.
- Sumantri. 2015. Faktor-Faktor Penyebab Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia Di Pelayanan Terpadu Panti Werda Pematangsiantar. *Jurnal Kesehatan Surya Nusantara*.
- Sutrisno, R., Faisal, & Huda, F. 2017. Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran Yang Menggunakan Dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu Saat Tidur. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(2). [Http://Jurnal.Unpad.Ac.Id/Jsk_Ikm/Article/View/15006](http://Jurnal.Unpad.Ac.Id/Jsk_Ikm/Article/View/15006)
- Triwijayanti, R., Romiko, R., & Dewi, S. S. 2020. Hubungan Masalah Tidur Dengan Kinerja Perawat Di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1), 95. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i1.572>
- Wahyudi, A. S., & Wahid, A. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. Mitra Wacana Media.
- Widyaningrum, D. A., & Rosmaharani, S. 2021. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Dan Kesepian Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19 (Benson Relaxation Therapy Toward Sleep Quality And Loneliness During In The Pandemic Of Covid-19). *Journal Of Nursing Care And Biomoleculer*, 6(1), 7–11. <https://www.omazen.id/ojs/index.php?journal=jnc&page=article&op=view&path%5b%5d=23>
- Zhong, Q. Y., Gelaye, B., Sánchez, S. E., & Williams, M. A. 2015. Psychometric Properties Of The Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) In A Cohort Of Peruvian Pregnant Women. *Journal Of Clinical Sleep Medicine*, 11(8), 869–877. <https://doi.org/10.5664/jcsm.4936>